

Наталья Дюбкина  
*Жизнь без возраста*



# Наталья Дюбкина

## Жизнь без возраста

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=30081984](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=30081984)*

*ISBN 9785449052308*

### Аннотация

Здравствуйтесь, дорогие читатели! Перед вами моя первая книга. О чем она? О молодости, красоте, здоровье и процветании! О возможности каждого человека оставаться молодым и здоровым бесконечно долго. Я это утверждаю, а весь мой жизненный опыт это подтверждает. Очень надеюсь, что моя книга вдохновит вас и возродит веру в самих себя! В каждом человеке сокрыты безграничные возможности, и только от Вас зависит, сможете ли вы ими воспользоваться. Желаю вам удачи! С любовью, Наталья.

# Содержание

Вступление	5
Подготовительные действия	11
Смирение	15
О любви к себе	18
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# Жизнь без возраста

**Наталья Дюбкина**

*Всем маленьким людям, не знающим, насколько  
они велики, посвящается*

© Наталья Дюбкина, 2018

ISBN 978-5-4490-5230-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Вступление

## Дорогие друзья!

Перед вами книга, в которой я хочу рассказать, как оставаться красивыми, молодыми, здоровыми, жизнерадостными и изобильными во все годы вашей жизни.

На протяжении всей своей жизни самым захватывающими вопросами для меня всегда были и остаются вопросы здоровья, красоты и молодости. Где то в глубине меня всегда существовал ответ на этот вопрос.

Я всегда точно знала, что человек может сам влиять на свой внешний вид и состояние здоровья, что он может оставаться неизмеримо долго молодым, радостным и здоровым. Что касается красоты, то каждый человек красив изначально. В каждом из нас заложена только ему одному присущая красота, и самое важное не растерять в течение жизни ту универсальную частичку своей уникальности и неповторимости.

Сейчас мне 56 лет. Так записано в паспорте. Но в него я заглядываю редко. А вот с замешательством окружающих, узнающих о моем реальном возрасте, сталкиваюсь постоянно. Это так весело – видеть растерянные лица людей, пытающихся каким-то образом наложить реальность паспортной записи на представшую перед ними действительность в моем облике.

На сколько лет я же выгляжу? Не знаю. Мне это безразлично.

Я выгляжу отлично! Я просто молода. Не моложавая, не молодящаяся. Просто женщина без возраста. Я так себя ощущаю. И такой меня воспринимают окружающие меня люди. И я точно знаю, что каждый человек может быть таким – вечно молодым, здоровым и красивым.

Думаю, что в первую очередь эта книга будет интересна женщинам. Какого возраста? Любого. Возможно, и молодые девушки найдут в ней что-нибудь полезное для себя, и этому я буду безмерно рада. Не знаю, будут ли среди моих читателей мужчины, но думаю, что и им эта книга может оказаться полезной, потому что мы в первую очередь люди, ну а уж потом мужчины и женщины.

Я писала ее с открытым сердцем и с большой надеждой на то, что она поможет сделать ваш путь в жизни более радостным и гармоничным.

А теперь давайте познакомимся, мои дорогие читатели!

## **Немного о себе**

Как вы уже знаете, меня зовут Наталья, и мне 56 лет. Я такая же, как миллионы обычных людей, выросшая в простой семье, когда то получившая два высших образования, и проработавшая большую часть своей жизни экономистом. У меня уже взрослая дочь, с которой нас связывают самые

нежные, теплые и дружеские отношения; прекрасный зять и замечательный внук, который дарит огромное количество радостных минут всем нам. А еще я наконец- то встретила свою любовь и вот уже восемь лет мы вместе. Вообще, я счастлива!

Но так было далеко не всегда.

Я очень не люблю вспоминать свое прошлое, и не потому, что оно было очень плохим. Просто я вообще не люблю предаваться воспоминаниям. Было и прошло. Думая о прошлом, мы отнимаем сами у себя драгоценные минуты жизни, происходящей прямо сейчас. Потому не люблю вспоминать, и не делала бы этого, если бы мне не нужно было вам показать, откуда я начинала.

Как у всех людей, моя жизнь была разной. Были моменты радости, были периоды печали. Я воспитывала ребенка одна, и иногда меня посещали приступы отчаяния и тоски, когда ребенок заболел, и мне на кого было опереться морально и материально. Конечно, у меня была моя мама и мой брат, которые мне очень много помогли в моей жизни, но так хотелось крепкого мужского плеча, так хотелось любви и так хотелось, чтобы у моего ребенка, как у всех детей, был отец.

Но его не было. Он отказался от нас, как только узнал, что я беременна. В то время это было очень стыдно – родить без мужа. Но я родила, потому что очень мечтала иметь ребенка. Как только я легла в больницу, так как мне грозил выкидыш из-за всех этих переживаний по поводу моей беременности

и нежелания отца ребенка жениться на мне, он забрал документы из университета и перевелся на заочное обучение. Одним словом, удрал.

И хотя, через какое-то время после рождения дочери я простила ее отца безоговорочно и навсегда, потому что на самом деле он подарил мне величайшую радость в моей жизни – мою дочь, за что я ему безмерно благодарна, но еще очень долго одиночество было для меня большой проблемой и испытанием.

Но я понимала, что так быть не должно. Я хотела быть счастливой, гармоничной, спокойной и радостной. И искала ответ! Как??? Как стать счастливой невзирая ни на что, как стать материально независимой? Как быть молодой и привлекательной, несмотря на отсутствие достаточных средств. И все ответы на возникающие у меня вопросы я искала в книгах. За тридцать лет их было прочитано огромное количество. Я думаю, что счет идет на тысячи. Это были книги по самосовершенствованию, по философии и эзотерике. Некоторые я закрывала, не прочитав и до середины, из некоторых брала то, на что откликалось мое сердце, некоторые из книг становились моими друзьями на всю жизнь. В книгах я пыталась найти ответы на так мучающие меня вопросы: кто я, зачем я здесь, что такое любовь, что такое Бог.

Все, переданное мне моими великими учителями – книгами, не только бережно хранилось где-то в закромах моей памяти, но и тут же применялось на практике, в моей жизни.

Про возможность безграничного здоровья и вечной молодости я почему то знала всегда, даже никогда не усомнилась, что такое невозможно. В некоторых книгах находила этому подтверждение, что еще больше укрепляло меня в этой вере. Нет, даже не в вере, это всегда было моим знанием. Знание о безграничных возможностях человека было со мной всегда!

Сейчас я спокойна, счастлива, полна благодарности Богу и Вселенной за всю красоту моей Жизни. У меня прекрасная семья. Я любима и молода! И у меня нет возраста.

А что такое жизнь без возраста?

Это вечная молодость. Молодость не определяется только цифрой в паспорте. Не определяется только отсутствием морщин на лице или стройностью фигуры. Молодость – это состояние души. И отклик тела на это состояние! Я полна сил и окрылена, как никогда ранее. Началась следующая глава моей жизни. И мне это очень интересно!

Все, о чем пишу в этой книге, я применяю ежедневно в своей жизни. И это работает! И мне очень хочется поделиться этим с вами, дорогие друзья! Мне очень хочется, чтобы вы вдохновились, поверили в себя и стали великолепными Мастерами своего тела, здоровья и всей своей Жизни!

Если вам 30,40,50, да все равно, сколько лет, и вы немного устали, если вы думаете, что ваша жизнь не имеет смысла или уже заканчивается для вас, прошу вас прочесть эту книгу. Я очень надеюсь, что она вас вдохновит. Именно этого я

желаю всем сердцем!

Вы готовы? Ну, тогда поехали!

# Подготовительные действия

Каждая женщина мечтает или мечтала быть красивой, любимой, здоровой и вечно молодой. А тут еще и с экранов телевизоров нам улыбаются ухоженные, красивые, молодые женщины с интересной и насыщенной жизнью. И начинает казаться, что наша собственная жизнь совсем не удалась, и мы сами медленно, но уверенно превращаемся из совсем еще недавно «ничего таких себе девушек» в пожилых женщин. А ведь мы так хотели всегда быть вот такими, как эти леди в телевизоре: уверенными в себе, счастливыми, веселыми и богатыми, но у нас все совсем по-другому.

В нашей жизни бесконечная работа, подъемы в шесть утра, дети, внуки, не совсем идеальные мужья. Короче, все совсем не так, как мечталось когда-то в юности. Мы смотрим на себя в зеркало и видим уставший взгляд, морщинки, опущенные уголки губ, немножко оплывшую фигуру. «О боже, – в очередной раз восклицаем мы, – жизнь не удалась, менять что-нибудь уже поздно, детей не переделать, мужа не исправить, молодость и красоту не вернуть».

Что же нам остается?

Выбор, как всегда очевиден. Или плюнуть и на себя и на свою жизнь, продолжая лежать на диване и наблюдая в телевизоре за жизнью более успешных и молодых, на наш взгляд, людей. Или встать с дивана, выключить опостылев-

ший телевизор и пойти сознательно творить свою новую прекрасную жизнь и новую прекрасную себя.

Это первое, что нужно сделать: выключить и подняться. Просто? Да проще не бывает!

«Ну хорошо, – скажете вы, – мы встали с дивана и выключили телевизор. И что же дальше?»

Знаете, если вы перестали смотреть телевизор, или стали хотя бы реже его включать, то это просто здорово! У вас появилась куча свободного времени для себя любимой. И это время можно использовать более приятными способами, о которых мы поговорим позже.

Итак, с первым подготовительным действием разобрались. «А что во—вторых?» – спросите вы. Тут еще проще! Перестаньте читать всякие сомнительные статьи в интернете и женских журналах. Порой меня просто смех разбирает, когда я вижу эти статьи.

О чем статьи? Ну, например, о том, как вести себя после тридцати лет, чтобы привлечь мужчин; что носить после 40 лет; что носить после 50 лет; как себя вести в соответствии с определенным возрастом. Удивительно, что еще нет статей на тему: «Что думать в определенном возрасте». И часть женщин, достигших этого самого не очень-то долгожданного возраста (а это может быть и 30, и 40, и 50 лет), эти статьи периодически читает. Если для того, чтобы посмеяться – ну что же, тогда можно сказать, что даже с пользой для здоровья.

Я сейчас не говорю о том, что знание определенных правил поведения или советы настоящих профессионалов будь то в модельном или в косметическом бизнесе, нам не нужны. Еще как нужны! Хотя бы для того, чтобы знать, что носить в этом сезоне. Это очень, знаете ли, разнообразит жизнь. А то как-то скучновато год от года ходить все в одних и тех же классических вещах. Или узнать, как например, сделать себе массаж лица. Тоже ведь интересно. Да и полезно для этого же лица.

Так вот, слушать их можно и даже нужно. Корректных профессионалов, дающих корректные практические советы. А вот этих, неизвестно кого, предлагающих вам что-то «в соответствии с возрастом», я советую выбросить из своей жизни вместе с этим словосочетанием. И не позволять больше никогда и никому впихивать вас в возрастные рамки и определять, как вам в них себя вести.

Вы согласны на жизнь по своим личным правилам? Ну что же, я от всей души вас поздравляю!

Вы мне можете ответить, что в этой книге я тоже пытаюсь вам что-то советовать и навязывать. Отвечаю: советовать – да, навязывать – нет. Единственное, что я хочу сделать для вас, так это расширить рамки вашего восприятия возраста и помочь снять ограничивающие убеждения. А еще показать, что их, этих ограничений, на самом деле нет. Кто-то, кому это выгодно, постоянно пытается нам эти возрастные ограничения навязать, тем более, что принять их не трудно,

так как опыт прошлых поколений говорит в пользу этой вер-  
сии.

Если вы придерживаетесь таких придуманных не вами правил и ограничений, то это ваш выбор. Тогда смело закройте книгу и живите, и конечно же старейте по правилам. Моя книга для тех, кто решил плюнуть на все правила и возрастные рамки и доказать себе и окружающим, что жизнь вне возраста (все равно в каком паспортном возрасте) возможна и прекрасна!

Третье и последнее подготовительное действие состоит в следующем: сегодня и ваше ощущение возраста, и состояние ваших лица и тела таковы, каковы они есть. Каким вы им позволили быть в вашей вчерашней или позавчерашней жизни. И если вы думаете, что ваше лицо недостаточно молодо, а тело недостаточно красиво, ну что же, возможно это и так. Вам виднее. И если вы так думаете, то примите все как есть: и ваше не совсем молодое лицо, и ваше не совсем спортивное и подтянутое тело. Одним словом смиритесь с тем, что сегодня имеете.

# Смирение

Что же, смириться, так смириться... это совсем неплохой выход из существующей ситуации, потому что смириться означает «принять все как есть», принять все свои неурядицы, несовершенства и недостатки, как себя, так и окружающих. Просто принять. То, что было уже прошло, прошла уже и та минута, которую вы посвятили прочтению этих строк, изменить уже нельзя, и потому пусть все будет, как будет. Не будем бесконечно копать в прошлом, и раздирать старые раны наших обид, неудач и несчастий.

Вы знаете, я бы могла написать целую оду этому прекрасному действу – Смирению. На самом деле все в нашей жизни начинается с него, им же и заканчивается. Мы смиренно, не выбирая, приходим в этот мир. Кто-то может мне возразить, что душа то выбирает, например, себе родителей и так далее. Может быть, только мы об этом не помним, пока не помним, а просто приходим смиренно, хорошо если на зов матери, а то и просто как в пекло, врываемся в эту жизнь, но смиренно...

Точно также мы покидаем этот мир... смиренно. И не дай нам бог уйти отсюда, не обретя в душе покой.

Смирение. Какое чудесное слово! Одно из моих любимых. Какая в нем прекрасная целебная энергия. Как ласковые объятия матери, как нежность молодой травы. Такое вол-

шебное слово. Иногда его путают с покорностью. Но в смирении нет покорности. В нем только сила, и нежность, и вера...

И самое главное, что обычно у нас и нет выбора, как только смириться. Смириться с тем, что есть... для этого нужно большое мужество

Я, так любящая это слово и знающая его силу, как часто я не хотела смириться. Очень, очень часто. Но все чудеса и преобразования в моей жизни наступали именно тогда, когда я принимала все как есть.

Так что примем все как есть, мои дорогие друзья! Морщинки – принимаем и улыбаемся! Не сделали карьеру в жизни – принимаем и наслаждаемся легкостью в голове по вечерам; не вышли замуж – принимаем и наслаждаемся обществом самих себя. И так до бесконечности!

У нас еще впереди так много, и есть прекрасная возможность мастерски поработать над тем, что есть, поработать с позиций не маленького человечка женского пола, затугованного в водоворот непонятной и неконтролируемой жизни, а огромного и величественного существа, кем мы на самом деле и являемся – великой души, воплощенной в женском теле. Вы, мои прекрасные читательницы, читаете эти строки, именно такие! И поэтому, приготовились и приняли обстоятельства своей жизни таким, как есть.

Мы начинаем наше удивительное путешествие в мир красоты, молодости, здоровья и перевоплощения самих себя!

А вернее уже начали – ведь вы уже смирились с существующими обстоятельствами своей жизни.

## О любви к себе

Итак, что же мы сделаем вслед за смирением и принятием?

А я думаю, что влюбимся! Как вам такой поворот событий?

Редкая женщина не мечтает о любви. Редкая женщина не считает любовь одной из самых главных ценностей в своей жизни. Но когда мы встречаем любовь, часто случается так, что мы не ценим любовь, которой одаривает нас другой человек. А бывает и наоборот – растворяемся в любимом человеке и перестаем ценить себя. И всегда в таких случаях мы любовь теряем. И только тогда, когда это происходит, только тогда мы понимаем всю ценность того, что утеряно.

Но сейчас мы не будем говорить о том чувстве, которое направлено на нас, т.е. любят нас. А мы не любим. Хотя Любовь такой бесценный дар, что нужно тысячу раз подумать, прежде чем его отвергать.

Мы поговорим о взаимной любви, которая когда то была, но от которой на сегодняшний день мало что осталось. Знакомо такое? Любили люди друг друга, а сегодня уж нет ничего. Но жить нужно, вот так и живем без любви. Как же вернуть любовь в свою жизнь?

Оказывается, все очень просто. В нашем мире все очень просто, и все самые главные тайны очень просты и лежат

на поверхности. И уж не знаю, вернете ли вы в свою жизнь любовь какого-то конкретного человека или сами вдруг восплачете любовью к мужу. Этого я не знаю, может быть... Может это уже и не нужно. Чувства порой уходят и это нормально. Но свою жизнь Любовью вы наполните, это точно!

Нас учили, а мы ведь были хорошими ученицами, любить кого то: маму, папу, мужа, мужчину, детей. Об этом сняты тысячи фильмов и написаны миллионы книг. И вот, начитавших книг и посмотревшись фильмов, мы бросались на поиски нашей любви. Мы думали, что не сможем жить на этой планете, если кого-нибудь не полюбим и не отдадим ему всю себя.

И что же в результате наших поисков? А в результате иногда бывает, что любимый так и не найден или уже утерян. И это еще полбеда. Порой мы теряем сами себя. Были, горели, жили, и вдруг погасли. Потому что, когда уходит любовь, то становится тусклым взгляд, пустым сердце и глухими чувства. Боль всей нашей прошлой жизни запрещает нам полюбить вновь, потому что мы не хотим больше страданий.

Что же делать, как вернуть любовь в свою Жизнь? Все очень просто, дорогие друзья. Хотя на первый взгляд это может показаться неимоверно трудным и невыполнимым. Но другого пути просто нет. Путь к обретению любви в жизни один и он звучит так: «Полюбить себя! Сначала полюбить себя!!!».

Мы всегда думали, что счастье где-то там, за пределами

нас, в любви другого человека, а на самом деле оно очень близко, даже не надо протягивать руку, оно внутри нас, оно в любви к самому себе.

И я вам сейчас это докажу.

Кто сопровождает вас от вашего первого вдоха до самого последнего? Это мама, папа, дети, муж? Возможно, но чаще всего так не бывает.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.